



M051-00K68-A003

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176

95Li Summit-Trainer

BENUTZERHANDBUCH



LifeFitness

FIRMENHAUPTSITZ

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • USA
847.288.3300 • Telefax: 847.288.3703
800.735.3867 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG
Telefon: (+852) 2891.6677
Telefax: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180.646.666
Telefax: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIEN
Telefon: (+32) 87.300.942
Telefax: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILIEN
Telefon: (+55) 11.4193.8282
Telefax: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs-GmbH
Hinschiggasse 1
1100 Wien
ÖSTERREICH
Telefon: (+43) 1.61.57.198
Telefax: (+43) 1.61.57.198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nr. 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
SPANIEN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Telefax: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND
Telefon: (+49) 89.31.77.51.0
Telefax: (+49) 89.31.77.51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIEN
Telefon: (+39) 045.7238204
Telefax: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA und CARIBBEAN

10601 West Belmont Avenue
Franklin Park, Illinois 60131
U.S.A.
Telefon: (+1) 847.288.3300
Telefax: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
GROSSBRITANNIEN
Telefon: (+44) 1.353.666 017
Telefax: (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., nr. 8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPAN 151-0051
Telefon: (+81) 3.3359.4309
Telefax: (+81) 3.3359.4307



Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen helfen beim schnellen Aufbau des Geräts und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

FCC-Warnung – Potentielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

HINWEIS: Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse A. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Betrieb des Geräts in kommerziellen Fitness-Einrichtungen. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Betrieb dieses Geräts in Wohngebäuden führt mit hoher Wahrscheinlichkeit zu schädlicher Störabstrahlung, die vom Benutzer auf eigene Kosten korrigiert werden muss.

Klasse S (Studio): Professionelle und/oder kommerzielle Verwendung.



ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie nichtig machen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

INHALT

Abschnitt	Beschreibung	Seite
1.	Grundlegendes zu Sicherheit und Aufbau	5
1.1	Sicherheitsvorkehrungen	5
1.2	Aufbau	6
	Platzierung des Life Fitness® Summit-Trainers // Stabilisierung des Life Fitness Summit-Trainers // Prüfung der Stromversorgung // Anschluss an ein fitness- und entertainment-netzwerk	
2.	Display-Konsole	7
2.1	Konsole im Überblick	7
2.2	Beschreibung der Display-Konsole	7
2.3	Zubehörlage / Leseständer	10
3.	Pulsgesteuertes Training: Zone Training + Trainingsprogramm	11
3.1	Warum pulsgesteuertes Training?	11
3.2	Pulsmesssysteme	12
	Digitales Lifepulse™ Herzfrequenz-Überwachungssystem // Pulsmessung mit telemetrischem Brustgurtsystem Polar®	
4.	Trainingsprogramme	14
4.1	Programme im Überblick	14
4.2	Verwendung der Programme	15
	Beginn eines Trainings // Auswahl und Verwendung von Quick Start // Auswahl eines Trainingsprogramms // Eingabe des Gewichts // Eingabe des Alters // Eingabe der Trainingsdauer // Auswahl und Einstellung der Widerstandsstufe // Auswahl eines Zieltyps // Auswahl eines Trainingsmodus // Schneller Programmwechsel // Unterbrechen eines Trainingsprogramms // Vorzeitiges Beenden von Trainingsprogrammen // Life Fitness Summit-Trainer - Trainingsprogramm-Programmierungsschritte (Tabelle)	
4.3	Beschreibung der Programme	20
	Quick Start // Manuell // Zufall // Fettabbau // Cardio // Hügel // Sechs voreingestellte Trainingsprogramme // Herzfrequenz Hügel // Herzfrequenz Intervall // Intensive Herzfrequenz // Cross-train-aerobic // Fitnesstest	
4.4	Persönlicher-Trainer-Programme	30
	Verwendung von Persönlicher-Trainer-Programmen // Erstellen eines Persönlicher-Trainer-Programms	
4.5	Verwendung des Life Fitness Summit-Trainers	31
5.	Optionale Einstellungen	32
5.1	Aufrufen und Verwendung der Funktion für optionale Einstellungen	32
6.	Wartung und Service	33
6.1	Tipps zur Wartung und Pflege	33
6.2	Wartungs- und Inspektionskalender	34
6.3	Tipps zur Problemlösung – Telemetrisches Brustgurtsystem Polar®	34
	Herzfrequenzanzeige fehlerhaft, nicht vorhanden oder äußerst hoch	
6.4	Fehlerbehebung der Lifepulse Handsensoren	35
6.5	Service und Reparatur	35
7.	Technische Daten	36
7.1	Life Fitness 95Li Summit-Trainer	36

© 2006 Life Fitness, eine Firma der Brunswick Corporation. Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness, Heart Rate Zone Training und Lifepulse sind eingetragene Warenzeichen der Brunswick Corporation. Heart Rate Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval und Extreme Heart Rate sind Warenzeichen der Brunswick Corporation. Polar ist ein eingetragenes Warenzeichen von Polar Electro Inc. Cardio Theater ist ein eingetragenes Warenzeichen der Cardio Theater Holdings. FitLinxx ist ein eingetragenes Warenzeichen der Integrated Fitness Corp. Jegliche Verwendung dieser Warenzeichen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Life Fitness oder den entsprechenden Partnerfirmen ist untersagt.

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen des folgenden Geräts:

Life Fitness Summit-Trainer

95Li

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt „Technische Daten“ dieses Handbuchs beschrieben.

Zweckbestimmung: Der Life Fitness Summit-Trainer ist ein Trainingsgerät, das Pedalumdrehungen geringer Belastungsintensität mit Drück- und Zugbewegungen der Arme kombiniert, um ein schnelles und effektives Ganzkörpertraining zu erreichen.



ACHTUNG: Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt Life Fitness NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

1

GRUNDLEGENDES ZU SICHERHEIT UND AUFBAU

1.1 SICHERHEITSVORKEHRUNGEN



SICHERHEITSHINWEIS: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Siehe Abschnitt „Tipps zur Wartung und Pflege“ bzgl. vollständiger Anweisungen.

- Wenn dieses Life Fitness Gerät nicht richtig funktioniert, nachdem es fallengelassen oder beschädigt wurde bzw. Teile des Geräts mit Wasser in Berührung gekommen sind, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness-Kundendienst.
- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um die korrekte Bedienung des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung durch Kinder, invalide oder behinderte Personen muss von sorgfältiger Aufsicht begleitet werden.
- Das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
- Life Fitness Produkte nicht benutzen, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte etwas in eine Öffnung fallen, den Gegenstand vorsichtig entfernen. Falls das nicht gelingt, an Ihren Life Fitness-Kundendienst wenden.
- Keine Flüssigkeiten jeglicher Art auf dem Gerät abstellen, außer im dafür vorgesehenen Getränkehalter der Zubehörablage. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes sind ungeeignet. Darauf achten, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fernhalten.
- Niemals barfuß trainieren.
- Gerät während des Betriebs niemals auf die Seite kippen.
- Hinter und um das Life Fitness Gerät herum ausreichend Freiraum lassen. Vor dem Life Fitness Summit-Trainer mindestens ein Fuß (30 Zentimeter) Platz lassen.
- Vorsichtig auf- und absteigen von dem Life Fitness Summit-Trainer. Zur Stabilisierung an den Handläufen festhalten. Während des Trainings die Trainingsstangen, Horngriffe oder Handläufe umfassen.
- Den Life Fitness Summit-Trainer niemals mit dem Rücken zur Konsole benutzen.
- Nicht auf der Verkleidung stehen oder sitzen.

DIESES HANDBUCH ZUR SPÄTEREN REFERENZ AUFBEWAHREN.

1.2 AUFBAU

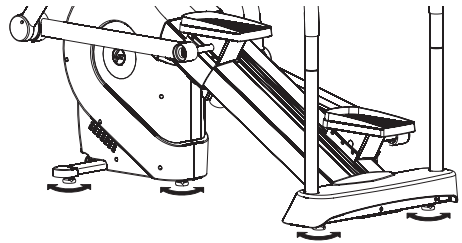
Vor dem Aufbau des Life Fitness Summit-Trainers das Benutzerhandbuch sorgfältig lesen.

PLATZIERUNG DES LIFE FITNESS® SUMMIT-TRAINERS

Den Life Fitness Summit-Trainer unter Einhaltung aller in Abschnitt 1.1 aufgeführten Sicherheitsvorkehrungen zum Aufstellungsort bringen. Die erforderliche Stellfläche den technischen Daten in Abschnitt 7 entnehmen. Vor dem Life Fitness Summit-Trainer mindestens ein Fuß (30 Zentimeter) Freiraum lassen, damit die Bewegung der Ganzkörper-Trainingsstangen nicht behindert wird.

STABILISIERUNG DES LIFE FITNESS SUMMIT-TRAINERS

Den Life Fitness Summit-Trainer nach dem Aufbau in allen Richtungen hin- und herbewegen, um ihn auf Stabilität zu prüfen. Sollte das Gerät auch nur leicht wackeln, muss es stabilisiert werden. Der Summit-Trainer ist mit fünf Einstellfüßen zur Stabilisierung versehen. Die zwei hinteren Füße unter der hinteren Trittstufe müssen normalerweise nicht eingestellt werden. Der mittlere Fuß sollte zuletzt eingestellt werden und dient nur als Stütze, nicht zur Nivellierung. Die zwei vorderen Einstellfüße prüfen, um festzustellen, welcher Fuß nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Diesen Fuß durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn auf den Boden absenken. Die Stabilität erneut prüfen und die Einstellung ggf. wiederholen, bis das Wackeln aufhört. Den mittleren Fuß auf den Boden absenken. Die Einstellmutter an den zwei vorderen Einstellfüßen und am mittleren Fuß durch Anziehen der Kontermutter mit einem 17-mm-Schlüssel fixieren.



PRÜFUNG DER STROMVERSORGUNG

Die Konsole wird von einem wiederaufladbaren 6-Volt-Akku gespeist. Den Akku durch Drücken der START-Taste prüfen. Die Konsole muss aufleuchten, und das TEXTFENSTER muss eine Aufforderung zur Programmierung eines Trainingsprogramms anzeigen. Andernfalls auf den Life Fitness Summit-Trainer aufsteigen und mit dem Treten beginnen. Die Konsole muss dann aufleuchten und die Programmierung eines Trainings ermöglichen. Zum Aufladen der Batterie die Pedale während eines Trainings 10 bis 20 Minuten lang mit mindestens 0.5 mph (0,8 km/h) treten. Anschließend bleibt der Akku durch die Pedalumdrehungen während des Trainings geladen. Wenn die Konsole weiterhin nicht aufleuchtet, wenden Sie sich bitte an den Life Fitness-Kundendienst. Siehe Abschnitt 6.5 *Service und Reparatur* bzgl. weiterer Informationen.

ANSCHLUSS AN EIN FITNESS- UND ENTERTAINMENT-NETZWERK

Zwei vertauschbare Netzwerkanschlüsse ermöglichen die Verbindung des Life Fitness Summit-Trainers mit einem Fitness-Entertainmentsystem und/oder -Netzwerk, wie z.B. dem interaktiven FitLinxx™ Fitness-Netzwerk.

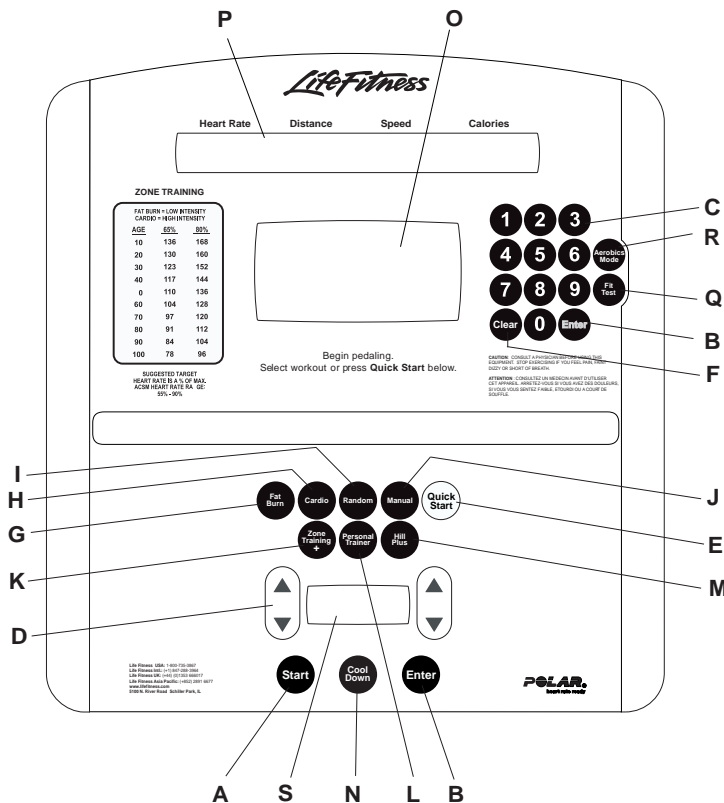
- **Fitness-Netzwerk:** Über den Netzwerkanschluss können Trainingsstatistiken von Benutzern von der Konsole an die Datenbank eines Fitness-Netzwerk oder extern gespeicherte Informationen, wie z.B. ein voreingestelltes Trainingsprogramm, an die Konsole übertragen werden. Siehe Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* bzgl. Informationen über das Einchecken in ein Netzwerk.
- **Entertainment:** Über den Netzwerkanschluss kann die Konsole einen Drittpartei-Empfänger für ein Entertainmentsystem, wie z.B. Cardio Theater® oder BroadcastVision™, speisen.

Diese Anschlüsse befinden sich an der Rückseite der Konsole unter einer abnehmbaren Abdeckung. Die unsachgemäße Verwendung der Anschlüsse kann die Produktgarantie nichtig machen.

2 DISPLAY-KONSOLE

2.1 KONSOLE IM ÜBERBLICK

Die elektronische Display-Konsole ermöglicht es dem Benutzer, das Training auf die individuelle Kondition und die speziellen Fitnessziele maßzuschneidern sowie den Fortschritt des Trainings zu überwachen. Diese benutzerfreundliche Konsole bietet dem Benutzer die Möglichkeit, seine Fitness-Steigerung von einem Training zum nächsten zu kontrollieren.



2.2 BESCHREIBUNG DER DISPLAY-KONSOLE

Dieser Abschnitt beschreibt die Funktionen der einzelnen Tasten und Displays auf der Konsole. Detaillierte Informationen über die Verwendung der Konsole zum Einstellen von Trainingsprogrammen sind in Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* zu finden.

- A** **START:** Diese Taste drücken, um die Konsole für die Programmierung eines neuen Trainings zu aktivieren. Die Anzeigen der aktivierten Konsole leuchten auf und das Textfenster zeigt PROGRAMM WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN an. Wenn 15 Sekunden lang keine Taste gedrückt wird und der Benutzer die Pedale nicht betätigt, wird die Konsole wieder abgeschaltet.

HINWEIS: Die automatische Startfunktion des Life Fitness Summit-Trainers aktiviert die Konsole außerdem, wenn der Benutzer einfach mit dem Treten der Pedale beginnt.

- B** **EINGABE:** Diese Taste nach Eingabe jedes Werts, wie z.B. Gewicht oder Trainingsdauer, drücken, wenn die entsprechende Aufforderung im Display der Konsole erscheint.

- C** NUMERISCHES Tastenfeld: Diese Tasten verwenden, um Werte wie Trainingsdauer, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz* und Widerstandsstufe einzugeben. Während des Trainings können die numerischen Tasten verwendet werden, um neue Widerstandsstufen einzugeben oder um die Zielherzfrequenz* in den Programmen **FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ** zu ändern. Die PFEILTASTEN haben eine ähnliche Funktion, mit dem Unterschied, dass sie Trainingsparameter schrittweise ändern.
- D** PFEILTASTEN: Auf beiden Seiten des ZEIT/STUFE-Fensters befindet sich ein Paar AUF- und ABWÄRTS-Pfeile. Beim Programmieren eines Trainings wird eines dieser Tastenpaare zum Ändern von auf der Konsole angezeigten Trainingsparametern, wie z.B. Dauer, Gewicht, Alter, Zielherzfrequenz* und Belastungsintensität, verwendet. Durch Drücken der PFEILTASTEN auf der rechten Seite (STUFE) des Displays während eines Trainings wird die Zielherzfrequenz für die Programme **FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ** bzw. die Belastungsintensität für andere Trainingsprogramme geändert.
- Durch Drücken der PFEILTASTEN auf der linken Seite (ZEIT) wird die Trainingsdauer erhöht oder verringert. Durch Drücken der Pfeiltasten auf der rechten Seite (STUFE) wird die Widerstandsstufe erhöht oder verringert.
- HINWEIS:** Wenn der Benutzer während des Trainings eine Pfeiltaste drückt, wird der entsprechende Parameter (Stufe) erhöht (beim Drücken der Auf-Pfeiltaste) oder verringert (beim Drücken der Ab-Pfeiltaste). Die erscheinende Ziffer entspricht dieser Änderung. Beispiel: Wenn der Benutzer mit Widerstandsstufe 6 trainiert und die rechte Auf-Pfeiltaste drückt, erscheint die Ziffer 7, um die Auswahl einer neuen Stufe anzuzeigen. Wenn die Änderung gewünscht wird, die Eingabetaste drücken, um den neuen Wert zu bestätigen. Andernfalls hat der Benutzer 10 Sekunden Zeit, um die Stufe auf den gewünschten Parameter rückzusetzen, bevor die Konsole den geänderten Wert akzeptiert und die entsprechenden Änderungen vornimmt.*
- E** QUICK START: Diese Taste drücken, um sofort mit einem Manuell-Programm zu beginnen, ohne dass ein Trainingsprogramm gewählt werden muss. Die PFEILTASTEN oder das NUMERISCHE Tastenfeld können während des Trainings verwendet werden, um die Belastungsintensität oder Trainingsdauer nach Wunsch zu ändern.
- F** LÖSCHEN: Durch Drücken dieser Taste werden beim Programmieren eines Trainings falsche Daten, wie z.B. Gewicht oder Alter, gelöscht, wenn die EINGABETASTE noch nicht gedrückt wurde. Durch Drücken von LÖSCHEN während des Trainings wird das Trainingsprogramm sofort abgebrochen. Das TEXTFENSTER zeigt in diesem Fall eine Zusammenfassung der Trainingsergebnisse, wie z.B. Gesamttrainingsdauer, Gesamtenfernung und Gesamtkalorien, an. Wenn die LÖSCHEN-Taste ein zweites Mal gedrückt wird, fordert das TEXTFENSTER den Benutzer zum Programmieren eines neuen Trainings auf.
- G** FETTABBAU: Diese Taste drücken, um das **FETTABBAU**-Programm zu wählen. Dies ist ein Trainingsprogramm mit geringer Intensität, um den Abbau der Körperfettdepots zu fördern.
- H** CARDIO: Diese Taste drücken, um das **CARDIO**-Programm zu wählen. Dies ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und den Fettabbau zusätzlich erhöht.
- I** ZUFALL: Diese Taste drücken, um das Zufall-Programm zu wählen. Dies ist ein Trainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.
- J** MANUELL: Diese Taste drücken, um das Manuell-Programm zu wählen, bei dem die Widerstandsstufe unverändert bleibt, wenn sie nicht manuell geändert wird.
- K** ZONE TRAINING+: Diese Taste drücken, um eines der Trainingsprogramme zu wählen, die bestimmte Herzfrequenzbereiche (Zonen) aufrecht erhalten, um optimale Trainingsresultate zu erzielen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:
- **HERZFREQUENZ HÜGEL**
 - **HERZFREQUENZ INTERVALL**
 - **INTENSIVE HERZFREQUENZ**
 - **DAUER IN ZIELPULSZONE**
 - **FETTABBAU** (auch mit der FETTABBAU-Taste aufrufbar)
 - **CARDIO** (auch mit der CARDIO-Taste aufrufbar)

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

L **PERSÖNLICHER TRAINER:** Diese Taste drücken, um zusätzliche Trainingsoptionen zu wählen; dazu gehören Trainingsprogramme, die von einem Fitnessclub-Trainer oder -Mitarbeiter konfiguriert wurden. Siehe Abschnitt 5 *Optionale Einstellungen* bzgl. Informationen über das Konfigurieren von individuellen Trainingsprogrammen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme und -ziele aufgerufen werden:

- **CROSS-TRAIN-WECHSEL**
- **FITNESSTEST**
- **PERSÖNLICHER TRAINER (1-6)**
- **ENTFERNUNGSZIEL**
- **KALORIENZIEL**

M **HÜGEL PLUS:** Diese Taste drücken, um die **HÜGEL PLUS**-Trainingsprogramme zu wählen, bei denen Widerstandsstufen nach voreingestellten Mustern zu- und abnehmen. Mit dieser Taste können folgende Trainingsprogramme aufgerufen werden:

- **HÜGEL**
- **KASKADEN**
- **UM DIE WELT**
- **SPRINT-TRAINING**
- **KILIMANDSCHARO**
- **VORGEBIRGE**
- **INTERVALL**

N **COOLDOWN:** Trainingsprogramme werden im Cooldown-Modus beendet, wobei der Widerstand allmählich verringert wird. Die Taste **COOLDOWN** an einem beliebigen Zeitpunkt während eines Trainings drücken, um den Cooldown-Modus (Abkühlung) sofort aufzurufen. In dieser Phase eines Trainingsprogramms beginnt der Körper mit dem Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität im Körper ansammeln und Muskelkater verursachen. Die Konsole passt die Cooldown-Phase jedes Trainingsprogramms automatisch an die Leistungsfähigkeit des Benutzers an.

O **PROGRAMMPROFILFENSTER:** Dieses Fenster zeigt Lichtpunktsäulen an, die die Widerstandsstufen eines laufenden Trainings repräsentieren. Die Höhe der ersten Spalte links neben dem Fenster ist proportional zur derzeitigen Belastungsintensität.

Während der pulsgesteuerten Trainingsprogramme **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** oder **INTENSIVE HERZFREQUENZ**, die die Verwendung eines telemetrischen Polar®-Brustgurt oder der Lifepulse Handsensoren erfordern, zeigt das **PROGRAMMPROFILFENSTER** ein blinkendes Herz-Symbol an, um das Herzfrequenzsignal des Benutzer anzufordern. Wenn die Konsole kein Signal erkennt, zeigt das **TEXTFENSTER** die Aufforderung **BENÖTIGT HERZFREQUENZ - HANDSENSOREN UMFASSEN ODER TELEMETRISCHEN BRUSTGURT TRAGEN** an. Wenn die Konsole das Signal nicht innerhalb von drei Minuten empfängt, wird das Trainingsprogramm automatisch in ein **MANUELLES** Programm umgewandelt.

P **TEXTFENSTER:** Dieses Fenster zeigt schrittweise Anweisungen zum Programmieren von Trainingsprogrammen an. Während eines Trainings zeigt es Statistiken über den Trainingsverlauf an:

- **Herzfrequenz:** die ermittelte Herzfrequenz, wenn der Benutzer den Brustgurt trägt oder die Lifepulse Handsensoren umfasst.
- **Entfernung:** die zurückgelegte Gesamtentfernung in Kilometer.
- **Geschwindigkeit:** die Geschwindigkeit oder Rate der Pedalumdrehungen in Kilometern pro Stunde (oder Meilen pro Stunde).
- **Kalorien:** der Gesamtkalorienverbrauch seit Trainingsbeginn.

Wenn die Konsole entsprechend programmiert ist, zeigt das **TEXTFENSTER** einige oder alle der folgenden drei Werte an, wenn sich die Widerstandsstufe während des Trainings ändert:

- **Kalorien pro Stunde:** die Rate des Kalorienverbrauchs pro Stunde.
- **Watts:** Arbeitsleistung in Watt. Das Watt ist die Einheit der Leistung, die den Betrag der mechanischen Arbeit ausdrückt.
- **METs:** Arbeitsleistung in MET. Das MET ist ein Ausdruck des Betrags der Arbeit mit dem Körper im Ruhezustand oder einem gleichwertigen Stoffwechsellzustand; 1 MET entspricht ungefähr dem Stoffwechselumsatz einer Person im Ruhezustand.

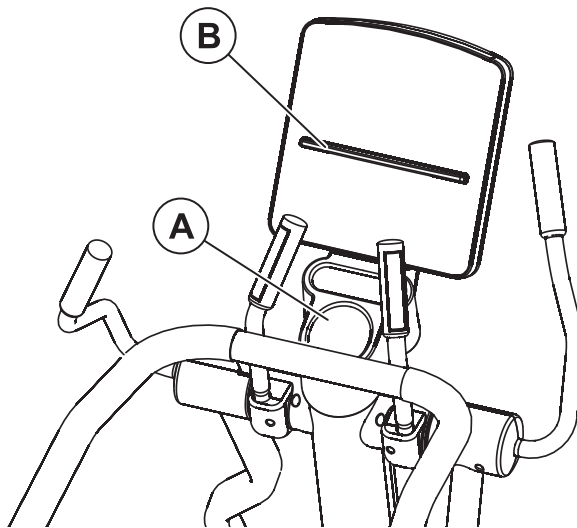
Informationen über die Aktivierung der Anzeige dieser zusätzlichen Einstellungen im TEXTFENSTER sind im Abschnitt 5 *Optionale Einstellungen* zu finden.

- Q** **FITNESSTEST:** Diese Taste drücken, um mit dem Fitnesstest die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen Benutzern in der gleichen Alters- und Geschlechtskategorie zu bewerten.
- R** **AEROBIC-MODUS:** Diese Taste drücken, um einen Trainingsmodus zu aktivieren, der den Benutzer über das TEXTFENSTER animiert, den Trainingsschwerpunkt immer wieder zu wechseln und unterschiedliche Muskelgruppen zu belasten. Dieser Modus kann mit allen Trainingsprogrammen außer **Fettabbau**, **Cardio**, **Herzfrequenz Hügel**, **Herzfrequenz Intervall** oder **Intensive Herzfrequenz** verwendet werden.
- S** **STUFE/ZEIT-FENSTER:** Dieses Fenster zeigt die programmierte Widerstandsstufe und die abgelaufene Zeit seit Trainingsbeginn an.

Weitere Informationen über die Verwendung des Aerobic-Modus sind unter Auswahl eines Trainingsmodus in Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* zu finden.

2.3 ZUBEHÖRABLAGE / LESESTÄNDER

Die Zubehörablage (A) ist am Sockel der Konsole montiert und ermöglicht die Ablage von Wasserflaschen, kleinen Audiogeräten, Handys usw. Der integrierte Leseständer (B), der am Sockel der oberen Konsolenplatte montiert ist, bietet zusätzlich eine Ablagefläche für ein Buch oder eine Zeitschrift.



3 PULSGESTEUERTES TRAINING: ZONE TRAINING TRAININGSPROGRAMM

3.1 WARUM PULSGESTEUERTES TRAINING?

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Das Life Fitness Zone Training setzt diese wissenschaftliche Erkenntnis praktisch um.

Zone Training identifiziert den optimalen Herzfrequenzbereich, d.h. die Zone, für den Abbau von Fett oder die Erhöhung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit. Die Werte in der Zone sind vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig.

HINWEIS: Beim Definieren spezieller Fitnessziele und Gestalten eines Trainingsprogramms sollte die Hilfe eines Fitness-Trainers in Erwägung gezogen werden.

ZONE TRAINING		
FETTABBAU = GERINGE BELASTUNG		
CARDIO = HOHE BELASTUNG		
ALTER	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

EMPFOHLENE ZIELHERZFREQUENZ
ALS PROZENTWERT DES MAXIMALEN
HERZFREQUENZBEREICHS NACH ACSM:
55% - 90%

Der Life Fitness Summit-Trainer bietet entsprechend konzeptionierte Herzfrequenz-Trainingsprogramme zur Auswahl: **FETTABBAU**, **CARDIO**, **HERZFREQUENZ HÜGEL**, **HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ**. Die Option „Dauer in Zielpulszone“, eine weitere Funktion des pulsgesteuerten Trainings, erweitert diese Trainingsprogramme durch Einstellung einer bestimmten Zeitdauer innerhalb der Zielzone als ein Trainingsziel. Detaillierte Informationen über diese Trainingsprogramme sowie die Option „Dauer in Zielpulszone“ sind im Abschnitt 4 *Trainingsprogramme* zu finden.

Bei diesen Trainingsprogrammen muss der Benutzer die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen oder den telemetrischen Polar®-Brustgurt tragen, damit der integrierte Computer die Herzfrequenz während des Trainings überwachen kann. Die Widerstandsstufe wird automatisch vom Computer variiert, um die Zielherzfrequenz* im definierten Bereich zu halten. Zum Ändern der Zielherzfrequenz während des Trainings die STUFE-Pfeiltasten verwenden.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

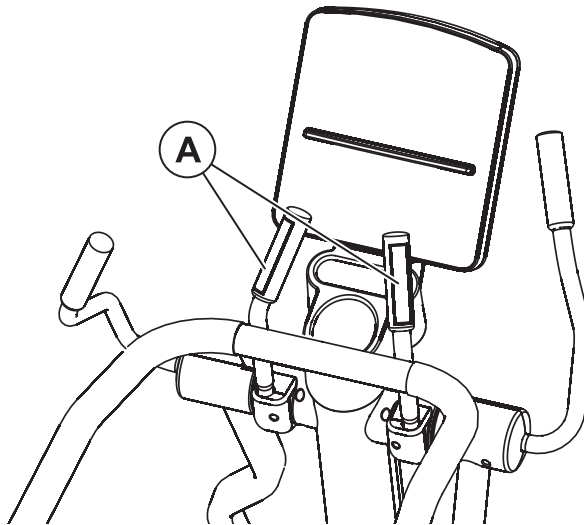
3.2 PULSMESSSYSTEME

DIGITALES LIFE PULSE™ HERZFREQUENZ-ÜBERWACHUNGSSYSTEM

Die patentierten Lifepulse Handsensoren bilden das integrierte Herzfrequenz-Überwachungssystem des Life Fitness Summit-Trainers. Um möglichst genaue Anzeigewerte zu erhalten, während des Trainings:

- die Sensoren (A) fest greifen, aber nicht zu stark drücken.
- jeden Sensor am vertikalen Mittelpunkt umfassen.
- die Sensoren nach Trainingsbeginn nicht loslassen.

Die Konsole zeigt die Herzfrequenz normalerweise 20 bis 30 Sekunden nach dem Umfassen der Handsensoren an.



PULSMESSUNG MIT TELEMETRISCHEM BRUSTGURTSYSTEM POLAR®

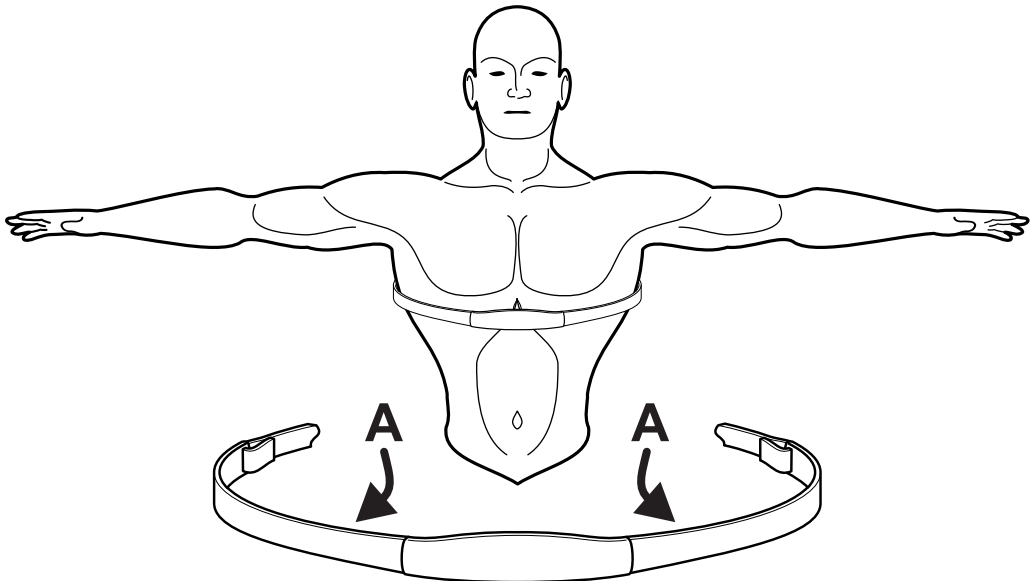
Der Ganzkörpertrainer ist mit Polar®-Telemetrie ausgestattet. Bei diesem Herzfrequenz-Überwachungssystem übertragen Elektroden, die auf der Haut aufliegen, Herzfrequenzsignale an die Konsole des Ganzkörpertrainers. Diese Elektroden sind an einem Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Der Brustgurt ist nicht im Lieferumfang enthalten. Er kann beim Life Fitness-Kundendienst bestellt werden. Siehe Abschnitt 6.5 *Service und Reparatur*.

Die folgende Abbildung zeigt die korrekte Positionierung des Gurtes. Die Elektroden (A), d.h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Die Elektroden befeuchten. Anschließend den Gurt auf Herzhöhe anlegen. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.

Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung.

Falls die Elektroden zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden befeuchten.

HINWEIS: Wenn die Lifepulse Handsensoren umfasst werden, während der Benutzer den Brustgurt trägt, und wenn die von den Sensoren gesendeten Signale gültig sind, verwendet der integrierte Computer die Sensorsignale anstelle der Brustgurtsignale zur Berechnung der Herzfrequenz.



4 TRAININGSPROGRAMME

4.1 PROGRAMME IM ÜBERBLICK

Dieser Abschnitt listet die vorprogrammierten Trainingsprogramme des Life Fitness Summit-Trainers auf. Detaillierte Informationen sind in Abschnitt 4.2 *Verwendung der Programme* zu finden.

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Nach Drücken der QUICK START-Taste beginnt ein manuelles Programm mit gleichbleibendem Widerstand. Die Widerstandsstufe wird nicht automatisch geändert.

MANUELL ist ein Trainingsprogramm, bei dem sich die Widerstandsstufe nicht automatisch ändert. Es wird mit der MANUELL-Taste aufgerufen.

ZUFALL ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind. Es wird mit der ZUFALL-Taste aufgerufen.

FETTABBAU ist ein Trainingsprogramm mit geringer Intensität, das den Abbau der Körperfettdepots fördert. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Trainingsprogramm passt die Widerstandsstufe automatisch an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums[†] liegt. Es wird mit der FETTABBAU-Taste aufgerufen.

CARDIO ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und den Fettabbau zusätzlich erhöht. Der Benutzer muss einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das Trainingsprogramm passt die Widerstandsstufe automatisch an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums liegt. Es wird mit der CARDIO-Taste aufgerufen.

Der **FITNESSTEST** bewertet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit im Vergleich zu anderen Benutzern in der gleichen Alters- und Geschlechtskategorie. Dieses Programm wird mit der FITNESSTEST-Taste aufgerufen.

Die folgenden Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste ZONE TRAINING+ aufgerufen:

HERZFREQUENZ HÜGEL durchläuft drei unterschiedliche Schwierigkeitsstufen basierend auf der Zielherzfrequenz* des Benutzers. Der Benutzer muss die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt tragen.

HERZFREQUENZ INTERVALL wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz des Benutzers. Der Benutzer muss die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt tragen.

INTENSIVE HERZFREQUENZ wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt tragen.

Die folgenden Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste HÜGEL PLUS aufgerufen:

HÜGEL ist ein Intervalltrainingsprogramm, das „Hügel“ und „Täler“ unterschiedlicher Widerstandsstufen kombiniert, wodurch eine besonders schnelle Steigerung der kardiovaskulären Leistungsfähigkeit erreicht wird.

UM DIE WELT ist ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen Szenen aus verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **HERZFREQUENZ HÜGEL** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

KASKADEN ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Belastungsintensität allmählich zu- und abnimmt.

VORGEBIGE ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Widerstandsstufen, das einem hügeligen Gelände entspricht.

INTERVALL ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen ständig ansteigen und abfallen. Die höheren Widerstandsstufen nähern sich langsam einem Gipfelpunkt und nehmen dann allmählich ab.

KILIMANDSCHARO ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand allmählich zunimmt, einen Gipfelpunkt erreicht und anschließend allmählich abnimmt.

SPRINT-TRAINING ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsintensität sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechselt, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

Die folgenden Trainingsprogramme werden durch Drücken der Taste PERSÖNLICHER TRAINER aufgerufen:

CROSS-TRAIN-AEROBIC simuliert ein Training unter Anleitung eines persönlichen Trainers. Der Benutzer wird über das TEXTFENSTER zu verschiedenen Zeitpunkten ausdrücklich zum Drücken oder Ziehen der Trainingsstangen, zum schwerpunktmäßigen Training des Ganzkörpers oder der unteren Extremitäten oder zum Wechseln der Geschwindigkeit aufgefordert.

Mit dem PROGRAMM „PERSÖNLICHER TRAINER“ können Fitnessclub-Manager und andere autorisierte Mitarbeiter bis zu sechs individuelle Trainingsprogramme für den Life Fitness Summit-Trainer einstellen. Optionen umfassen benutzerdefinierte pulsgesteuerte, Intervall- und Hügel-Programme.

4.2 VERWENDUNG DER PROGRAMME

Dieser Abschnitt enthält detaillierte Informationen über die Programmierung und Verwendung von Trainingsprogrammen. Die Tabelle am Ende des Abschnitts enthält eine Übersicht der Programmierungsschritte.

BEGINN EINES TRAININGS

Zum Aufsteigen auf den Life Fitness Summit-Trainer die Handläufe umfassen und vorsichtig auf die Pedale steigen. Zum Absteigen die Handgriffe umfasst halten und von den Pedalen absteigen. Anschließend die Handgriffe loslassen.

Bei Modellen ohne Netzwerkanschluss die START-Taste drücken oder mit dem Treten beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Das TEXTFENSTER zeigt PROGRAMM WÄHLEN ODER EINGABETASTE DRÜCKEN, UM ZU BEGINNEN an. Wird eine andere Meldung angezeigt, die LÖSCHEN-Taste zweimal schnell hintereinander drücken.

Bei Modellen mit Netzwerkanschluss die START-Taste drücken oder mit dem Treten beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Das TEXTFENSTER zeigt PROGRAMM WÄHLEN ODER CODE MIT DER EINGABETASTE EINGEBEN an. Entweder ein Trainingsprogramm entsprechend der folgenden Beschreibung wählen oder in die vernetzte Fitness-Datenbank einchecken und anschließend ein Trainingsprogramm wählen. Zum Einchecken in das Netzwerk die Codenummer des Benutzers mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben.

AUSWAHL UND VERWENDUNG VON QUICK START

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Bei Aufforderung durch das TEXTFENSTER zur Auswahl eines Trainingsprogramms die QUICK START-Taste drücken. Das Training beginnt mit einer Widerstandsstufe, die sich nicht automatisch ändert. Nach 12 Sekunden zeigt das TEXTFENSTER eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts an, das der Computer zur Berechnung der Gesamtkalorien benötigt.

AUSWAHL EINES TRAININGSPROGRAMMS

Für **MANUELL, FETTABBAU, CARDIO, ZUFALL** und **FITNESSTEST**: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint, die Taste mit dem Namen des gewünschten Programms drücken.

Für **HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ**: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms im TEXTFENSTER erscheint, die Taste ZONE TRAINING+ drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann den Namen eines der verfügbaren pulsgesteuerten Trainingsprogramme an. Die EINGABETASTE drücken, um das angezeigte Programm zu wählen oder die Taste ZONE TRAINING+ weiter drücken, um die anderen Optionen schrittweise zu durchlaufen. Die EINGABETASTE drücken, wenn das gewünschte Trainingsprogramm angezeigt wird.

Für **CROSS-TRAIN-AEROBIC, FITNESSTEST** und **PERSÖNLICHER TRAINER**: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms im TEXTFENSTER erscheint, die Taste PERSÖNLICHER TRAINER drücken. Das TEXTFENSTER zeigt den Namen eines Trainingsprogramms an. Die EINGABETASTE drücken, um das angezeigte Programm zu wählen oder die Taste PERSÖNLICHER TRAINER weiter drücken, um die anderen Optionen schrittweise zu durchlaufen. Die EINGABETASTE drücken, wenn das gewünschte Trainingsprogramm angezeigt wird. Nachdem ein Trainingsprogramm konfiguriert und gespeichert wurde, sind für **PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME** keine weiteren Programmierungsschritte mehr erforderlich. Weitere Informationen sind in Abschnitt 4.4 *Persönlicher-Trainer-Programme* zu finden.

Für **HÜGEL, UM DIE WELT, VORGEBIRGE, INTERVALL, KILIMANDSCHARO, KASKADEN** und **SPRINT-TRAINING**: Wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms im TEXTFENSTER erscheint, die HÜGEL PLUS-Taste drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann den Namen eines dieser Trainingsprogramme an. Die EINGABETASTE drücken, um das angezeigte Programm zu wählen oder die Taste HÜGEL PLUS weiter drücken, um die anderen Optionen schrittweise zu durchlaufen. Die EINGABETASTE drücken, wenn das gewünschte Trainingsprogramm angezeigt wird.

EINGABE DES GEWICHTS

Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Gewichts im TEXTFENSTER erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern (bzw. das richtige Gewicht mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben). Anschließend die EINGABETASTE drücken. Das vorgegebene Gewicht beträgt 150 lb (68 kg). Der integrierte Computer berechnet den Gesamtkalorienverbrauch mit Hilfe des eingegebenen Gewichts und der Pedalumdrehungsgeschwindigkeit.

EINGABE DES ALTERS

Wenn die Aufforderung zur Eingabe des Alters im TEXTFENSTER erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern (bzw. das richtige Alter mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben). Anschließend die EINGABETASTE drücken.

Pulsgesteuerte Trainingsprogramme von Life Fitness Summit-Trainern, die eine Zielherzfrequenzzone* verwenden, berechnen zunächst das theoretische Maximum[†] der Herzfrequenz des Benutzers (220 minus Alter des Benutzers). Die Programme berechnen dann die Zielzone als Prozentwert des theoretischen Maximums.

EINGABE DER TRAININGSDAUER

Wenn die Aufforderung zur Eingabe der Trainingsdauer (Zeit) im TEXTFENSTER erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert zu erhöhen oder zu verringern (bzw. die gewünschte Trainingsdauer mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben). Anschließend die EINGABETASTE drücken.

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **HERZFREQUENZ HÜGEL** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

AUSWAHL UND EINSTELLUNG DER WIDERSTANDSSTUFE

Wenn die Aufforderung zur Eingabe der Widerstandsstufe im TEXTFENSTER erscheint, die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert auf den gewünschten Widerstand oder die gewünschte Zielherzfrequenz* zu erhöhen oder zu verringern (bzw. den gewünschten Wert mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben). Anschließend die EINGABETASTE drücken. Den Widerstand während des Trainings je nach Bedarf einstellen.

- Widerstandsstufe: Der Life Fitness Summit-Trainer bietet 25 Widerstandsstufen. Der Widerstand ist von der Geschwindigkeit unabhängig. Die Widerstandsstufe erscheint im PROGRAMMPROFILFENSTER als Lichtpunktreihe. Es wird empfohlen, das Training mit einer niedrigen Widerstandsstufe zu beginnen. Die Widerstandsstufen können dann mit zunehmender Kondition erhöht werden.
- Zielherzfrequenz: Programme, die die Zielherzfrequenz berechnen, basieren diesen Wert auf dem Alter des Benutzers und der Art des Trainings. Der Benutzer akzeptiert oder ändert diese Frequenz beim Programmieren des Trainings. Während des Trainings wird die Herzfrequenz vom telemetrischen Brustgurt oder von den Lifepulse Handsensoren an das Programm gesendet. Die Konsole verwendet diese Daten zum Variieren des Widerstands. Die manuelle Erhöhung der Zielherzfrequenz erhöht die Intensität des kardiovaskulären Ausdauertrainings.

AUSWAHL EINES ZIELTYP

Trainingsprogramme können so programmiert werden, dass sie ein bestimmtes Ziel verfolgen:

- Kalorien
- Entfernung
- Dauer in Zielpulszone

Die Funktion **Kalorienziel** dient zur Gewichtskontrolle und -reduktion. Der Benutzer stellt das Kalorienziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Die Taste PERSÖNLICHER TRAINER drücken, wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint.
2. Die Taste PERSÖNLICHER TRAINER weiter drücken, bis KALORIENZIEL im TEXTFENSTER erscheint. Anschließend die EINGABETASTE drücken.
3. Den gewünschten Wert für das Kalorienziel eingeben.
4. Ein Trainingsprogramm auswählen.
5. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
6. Das Training beginnen.

Die Funktion **Entfernungsziel** dient zur Verbesserung der Kondition. Der Benutzer stellt das Entfernungsziel während der Programmierung des Trainings ein. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase und wird danach beendet. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Die Taste PERSÖNLICHER TRAINER drücken, wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint.
2. Die Taste PERSÖNLICHER TRAINER weiter drücken, bis ENTFERNUNGSZIEL im TEXTFENSTER erscheint.
3. Die EINGABETASTE drücken.
4. Den gewünschten Wert für das Entfernungsziel eingeben.
5. Ein Trainingsprogramm auswählen.
6. Die Programmierungsschritte für das gewählte Trainingsprogramm ausführen.
7. Das Training beginnen.

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **HERZFREQUENZ HÜGEL** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.*

Das Programm **Dauer in Zielpulszone** erweitert die Trainingsprogramme **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** und **INTENSIVE HERZFREQUENZ** durch Einstellung einer bestimmten Zeitdauer innerhalb der Zielzone* als ein Trainingsziel. Dieses Programm ändert den Widerstand automatisch, um ein Tempo aufrecht zu erhalten, mit dem das Ziel innerhalb dieser Zeit erreicht wird. Nach Erreichen des Ziels durchläuft das Programm automatisch eine Cooldown-Phase. Zur Verwendung dieser Funktion:

1. Die Taste ZONE TRAINING+ drücken, wenn die Aufforderung zur Auswahl eines Trainingsprogramms erscheint.
2. Die Taste ZONE TRAINING+ weiter drücken, bis DAUER IN ZIELPULSZONE im TEXTFENSTER erscheint. Anschließend die EINGABETASTE drücken.
3. Gewicht eingeben.
4. Die Dauer für die Zeit in der Zielpulszone eingeben.
5. Eines der Trainingsprogramme **FETTABBAU, CARDIO, HERZFREQUENZ HÜGEL, HERZFREQUENZ INTERVALL** oder **INTENSIVE HERZFREQUENZ** wählen.
6. Das Alter eingeben.
7. Die im TEXTFENSTER angezeigte Zielherzfrequenz bestätigen oder ändern.
8. Das Training beginnen.

AUSWAHL EINES TRAININGSMODUS

Ein Trainingsmodus des Life Fitness Summit-Trainers ermöglicht eine abwechslungsreichere Gestaltung des Trainings.

- **Aerobic-Modus:** Dieser Modus simuliert ein Training unter Anleitung eines Trainers. Bei diesem Trainingsmodus wird der Benutzer über das TEXTFENSTER animiert, den Trainingsschwerpunkt immer wieder zu wechseln und unterschiedliche Muskelgruppen wie obere und untere Extremitäten im Training zu belasten. Diese Funktion kann mit allen Trainingsprogrammen (außer Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall oder Intensive Herzfrequenz) verwendet werden. Zur Auswahl dieses Modus die Taste AEROBIC-MODUS drücken.

SCHNELLER PROGRAMMWECHSEL

Der Benutzer kann das Trainingsprogramm während des Trainings wechseln. Nach dem Umschalten speichert die Konsole alle Informationen über den Fortschritt des ursprünglich gewählten Trainings seit dem Beginn. Zum schnellen Wechseln von Programmen einfach die Taste für das neue Trainingsprogramm drücken. Diese Funktion ist für alle Trainingsprogramme außer Um die Welt, Kilimandscharo, Intervall, Kaskaden, Sprint-Training, Vorgebirge und Persönlicher Trainer verfügbar.

UNTERBRECHEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Zum Unterbrechen eines Trainingsprogramms einfach mit dem Treten der Pedale aufhören. Zum Fortsetzen des Trainingsprogramms wieder mit dem Treten beginnen. Wenn die Pausendauer 60 Sekunden überschreitet, wird die Konsole automatisch abgeschaltet.

VORZEITIGES BEENDEN VON TRAININGSPROGRAMMEN

Zum Beenden eines Programms vor Ablauf der voreingestellten Trainingsdauer die LÖSCHEN-Taste einmal drücken. Das TEXTFENSTER zeigt dann eine Trainingsbilanz an, einschließlich der Gesamtentfernung, der Gesamtkalorien und anderer Statistiken. Wenn der Benutzer die LÖSCHEN-Taste ein zweites Mal drückt, zeigt das TEXTFENSTER die Meldung PROGRAMM WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN, und es kann ein neues Trainingsprogramm gewählt werden.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **HERZFREQUENZ HÜGEL** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

LIFE FITNESS SUMMIT-TRAINER – TRAININGSPROGRAMM-PROGRAMMIERUNGSSCHRITTE

QUICK START

QUICK START drücken
Training beginnen

MANUELL

MANUELL drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

ZUFALL

ZUFALL drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

FETTABBAU*

FETTABBAU drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Alter eingeben
ZHF** akzeptieren
Training beginnen

CARDIO*

CARDIO drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Alter eingeben
ZHF akzeptieren
Training beginnen

HERZFREQUENZ HÜGEL*

ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis HF HÜGEL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit eingeben
Alter eingeben
ZHF akzeptieren
Training beginnen

HERZFREQUENZ INTERVALL*

ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis HF INTERVALL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Alter eingeben
ZHF akzeptieren
Training beginnen

INTENSIVE HERZFREQUENZ*

ZONE TRAINING+ mehrmals drücken, bis INTENSIVE HF erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Alter eingeben
ZHF akzeptieren
Training beginnen

HÜGEL

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis HÜGEL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

UM DIE WELT

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis UM DIE WELT erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

KASKADEN

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis KASKADEN erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

VORGEBIRGE

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis VORGEBIRGE erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

INTERVALL

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis INTERVALL erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

KILIMANDSCHARO

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis KILIMANDSCHARO erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

SPRINT-TRAINING

HÜGEL PLUS mehrmals drücken, bis SPRINT-TRAINING erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

CROSS-TRAIN-AEROBIC

PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis X-TRAIN-AEROBIC erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Zeit*** eingeben
Widerstandsstufe wählen
Training beginnen

PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME

PERSÖNLICHER TRAINER mehrmals drücken, bis die Nummer des gewünschten PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMMS erscheint; anschließend die EINGABETASTE drücken
Gewicht eingeben
Training beginnen

FITNESSTEST**

FITNESSTEST drücken
Gewicht eingeben
Alter eingeben
Geschlecht eingeben
Widerstandsstufe eingeben
Training beginnen

* Bei diesem Trainingsprogramm muss der Benutzer den telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen.

** Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm FETTABBAU eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,65 = 117$. Wenn das TEXTFENSTER eine Zielherzfrequenz anzeigt, kann sie vom Benutzer durch Drücken der EINGABETASTE bestätigt oder mit den STUFE-Pfeiltasten geändert und anschließend durch Drücken der EINGABETASTE bestätigt werden.

*** Bei Verwendung eines Kalorien- oder Entfernungsziels zeigt das TEXTFENSTER keine Aufforderung zur Eingabe einer Trainingsdauer (Zeit) an.

4.3 BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

QUICK START

QUICK START ist die schnellste Möglichkeit zur Aufnahme des Trainings, da die Schritte zur Auswahl eines bestimmten Trainingsprogramms übersprungen werden. Die Widerstandsstufe für das Training wird automatisch eingestellt, kann aber manuell geändert werden. Zum Ändern der Widerstandsstufe die STUFE-Pfeiltasten drücken bzw. eine höhere oder niedrigere Stufe mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben. Nach 12 Sekunden zeigt das TEXTFENSTER die Aufforderung GEWICHT EINGEBEN an. Der Computer benötigt das Gewicht zur Berechnung der Gesamtkalorien. Die PFEILTASTEN verwenden, um den angezeigten Wert auf das richtige Gewicht zu erhöhen oder zu verringern bzw. das Gewicht mit dem NUMERISCHEN Tastenfeld eingeben.

MANUELL

Das **MANUELL**-Programm wählt eine Widerstandsstufe, die sich nicht automatisch ändert. Die Widerstandsstufe während des Trainings mit den PFEILTASTEN nach Wunsch erhöhen oder verringern.

ZUFALL

Das Programm **ZUFALL** stellt ein immer wieder neues Gelände aus unterschiedlich intensiven Trainingsintervallen zusammen. Dadurch stehen über eine Million Kombinationen zur Verfügung. Da die Belastungsintensität im **ZUFALL** Programm durchschnittlich höher ist als im **HÜGEL**-Programm, sollte eine um ein bis zwei Stufen niedrigere Widerstandsstufe als im **HÜGEL**-Programm gewählt werden.

FETTABBAU

Das Trainingsprogramm **FETTABBAU** ist so aufgebaut, dass es die Herzfrequenz eines Benutzers bei 65 % des theoretischen Maximums[†] aufrecht erhält, um optimale Trainingsergebnisse zu erzielen. Hierzu trägt der Benutzer einen telemetrischen Brustgurt oder umfasst die Lifepulse Handsensoren. Wenn der Benutzer keinen Brustgurt trägt, zeigt das PROGRAMMPROFILFENSTER ein Herz-Symbol und das TEXTFENSTER eine Aufforderung zum Umfassen der Sensoren an. Die Herzfrequenz wird kontinuierlich von der Konsole überwacht und angezeigt, und die Schwierigkeitsstufe des Life Fitness Summit-Trainers wird angepasst, um die Ziepulslzone* zu erreichen und aufrecht zu erhalten. Dieses System eliminiert Unter- und Überforderung und maximiert die kardiovaskuläre Ausdauer durch Heranziehung der Körperfettdepots zur Energiegewinnung.

CARDIO

Die Funktionsweise des Trainingsprogramms **CARDIO** entspricht dem **FETTABBAU**-Programm. Die Zielherzfrequenz im **CARDIO**-Programm liegt jedoch bei 80 % des theoretischen Maximums. Wie beim **FETTABBAU** muss der Benutzer auch beim **CARDIO**-Training einen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen. Die höhere Zielfrequenz fordert die Herzmuskulatur stärker, um den Schwerpunkt auf den kardiovaskulären Trainingseffekt zu legen.

HÜGEL

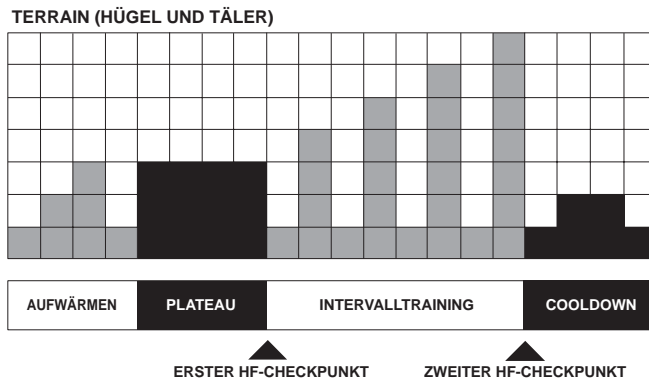
Dieses von Life Fitness patentierte **HÜGEL** Trainingsprogramm bietet eine Vielzahl von Konfigurationen für Intervalltraining. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten niedrigerer Intensität. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt diese Intervalle hoher und niedriger Intensität als Lichtpunktsäulen an, die wie Hügel und Täler aussehen. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass ein elektronisch gesteuertes Intervalltrainingsprogramm größere kardiovaskuläre Trainingseffekte erzielt als ein Training mit konstanter Belastungsintensität.

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als $220 - \text{Alter}$ definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **FETTABBAU** eine ZHF von 117 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 65 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220 - 40) * 0,65 = 117$.

Jedes Trainingsprogramm **HÜGEL** durchläuft vier Phasen, wobei jede Phase eine unterschiedliche Schwierigkeitsstufe aufweist. Das PROGRAMMPROFILFENSTER zeigt den Verlauf dieser Phasen an (siehe Abbildung im Anschluss an die folgende Beschreibung). Wie in der Beschreibung unten erwähnt, sollte die Herzfrequenz an zwei Stufen des Trainings gemessen werden, um seine Wirksamkeit einzuschätzen. Der Benutzer muss hierfür einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren kontinuierlich umfassen. Das TEXTFENSTER zeigt während eines **HÜGEL**-Trainingsprogramms keine Anforderung für eine Herzfrequenzmessung an.

- 1 **Aufwärmen** ist eine Phase mit geringem, allmählich zunehmendem Widerstand, die die Herzfrequenz allmählich in den unteren Bereich der Zielherzfrequenzzone bringt und die Atmung sowie die Durchblutung der arbeitenden Muskulatur anregt.
- 2 **Plateau erhöht** die Belastung leicht und hält sie dann konstant, um die Herzfrequenz in der Zielherzfrequenzzone zu halten. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 3 **Intervalltraining** ist eine Reihe von zunehmend steileren Hügeln, die jeweils durch ein Tal (oder eine Erholungsperiode) unterbrochen werden. Die Herzfrequenz sollte bis zum oberen Bereich der Zielherzfrequenzzone ansteigen. Die Herzfrequenz am Ende dieser Phase überprüfen.
- 4 **Cooldown** ist eine Phase mit geringer Intensität, die den Abtransport von Milchsäure und anderen Stoffwechselendprodukten, die sich während der sportlichen Aktivität in den Muskeln ansammeln und Muskelkater verursachen, aus dem Körper unterstützt.



Jede Lichtsäule im PROGRAMMPROFILFENSTER und in der obigen Abbildung repräsentiert ein Intervall. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt. Da jedes Trainingsprogramm aus 20 Intervallen besteht, entspricht die Dauer jedes Intervalls der gesamten Trainingsdauer dividiert durch 20.

10-19 Minuten: Bei einem zehnmütigen Training beträgt die Intervalldauer jeweils 30 Sekunden. Für jede Minute, die der Benutzer während des Trainings hinzufügt, erhöht sich jedes Intervall um drei Sekunden. Demnach besteht ein 15-mütiges Training aus 20 Intervallen zu je 45 Sekunden.

20-99 Minuten: Alle Intervalle dauern 60 Sekunden. Wenn der Benutzer die voreingestellte Dauer während des Trainings verlängert, werden vom Programm Intervalle höherer und geringerer Anstrengung angehängt, die dem Muster der ersten acht Intervalle der Intervalltrainingsphase folgen. Dieser Prozess wiederholt sich bis zum Ablauf der vorgewählten Trainingsdauer.

SECHS VOREINGESTELLTE TRAININGSPROGRAMME

UM DIE WELT, KASKADEN, VORGEBIRGE, INTERVALL, KILIMANDSCHARO und SPRINT-TRAINING sind Variationen des HÜGEL-Trainings. Bei diesen Trainingsprogrammen kann kein „Schnellwechsel“ durchgeführt werden.

UM DIE WELT ist ein Intervalltrainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen Szenen aus verschiedenen geografischen Gebieten ähneln.

KASKADEN ist ein Trainingsprogramm mit zwei Gipfeln, bei dem die Belastungsintensität allmählich zu- und abnimmt.

VORGEBIRGE ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Widerstandsstufen, das einem hügeligen Gelände entspricht.

INTERVALL ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Widerstandsstufen ständig ansteigen und abfallen. Die höheren Widerstandsstufen nähern sich langsam einem Gipfelpunkt und nehmen dann allmählich ab.

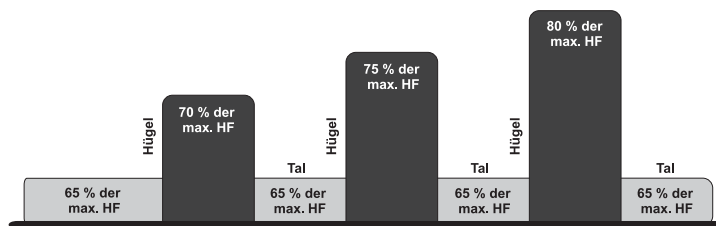
KILIMANDSCHARO ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem der Widerstand allmählich zunimmt, einen Gipfelpunkt erreicht und anschließend allmählich abnimmt.

SPRINT-TRAINING ist ein Hügel-Trainingsprogramm, bei dem die Belastungsintensität sehr schnell zwischen hohen und niedrigen Stufen wechselt, um ein typisches Sprint-Training zu simulieren.

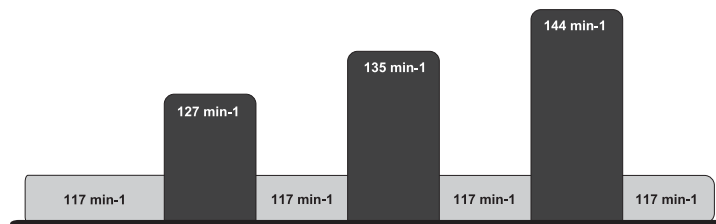
HEART RATE HILL™ (HERZFREQUENZ HÜGEL)

Dieses Programm kombiniert das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF), der Benutzer kann die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings jedoch ändern. Alle Abschnitte höherer und geringerer Anstrengung sind Prozentwerte der max. HF. Das Trainingsprogramm besteht aus drei Hügeln, die drei Herzfrequenzziele verfolgen: Der erste Hügel bringt die Herzfrequenz auf 70 % der max. HF. Der zweite Hügel erhöht die maximale Herzfrequenz auf 75 %. Der dritte Hügel bringt die Herzfrequenz auf 80 % der maximalen HF, d.h. die Zielherzfrequenz. Das Tal ist stets als 65 % der maximalen Herzfrequenz definiert.

Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer 70 % der max. HF erreicht, wird die Belastungsstufe noch eine Minute lang fortgesetzt. Nach Ablauf dieser Minute beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch eine Minute lang fortgesetzt. Anschließend beginnt der nächste Hügel mit dem entsprechenden Herzfrequenzziel. Nachdem der Benutzer die dritte Belastungs-/Entspannungsstufe absolviert hat, kehrt das Programm zum ersten Hügel zurück und wiederholt den Zyklus bis zum Ende der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum länger als 45 Sekunden überschreitet, geht der Cross-Trainer automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen.



HERZFREQUENZ HÜGEL-Programmprofil



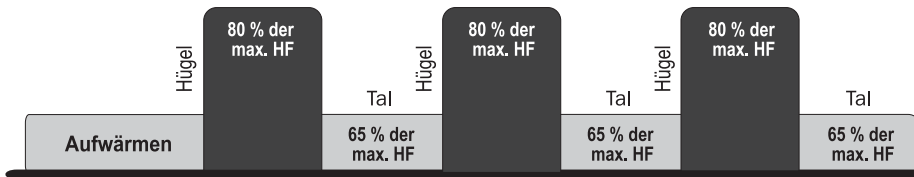
Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm HERZFREQUENZ HÜGEL eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

HEART RATE INTERVAL™ (HERZFREQUENZ INTERVALL)

Dieses Programm kombiniert ebenfalls das standardmäßige **HÜGEL**-Programmprofil mit dem Konzept des Herzfrequenz-Zonentrainings. Die standardmäßige Zielherzfrequenz* beträgt 80 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF), der Benutzer kann die Zielherzfrequenz bei der Programmierung des Trainings jedoch ändern. Das Trainingsprogramm wechselt zwischen einer Belastungsstufe, die die Herzfrequenz auf 80 % der max. HF erhöht und einer Entspannungsstufe, die die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF absenkt. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase beginnt das Programm mit dem ersten Hügel und dem ersten Herzfrequenzziel. Wenn der Benutzer das Ziel erreicht, wird die Belastungsstufe noch drei Minuten lang fortgesetzt. Anschließend beginnt eine Erholungsphase. Nachdem die Herzfrequenz auf 65 % der max. HF abgefallen ist, wird die Erholungsphase noch drei Minuten lang fortgesetzt, bevor die nächste Belastungsphase beginnt. Der Trainingszustand des Benutzers bestimmt die Intervalländerungen während der Trainingsdauer. Am Ende des Trainings durchläuft das Programm eine Cooldown-Phase. Wenn die Herzfrequenz das theoretische Maximum[†] länger als 45 Sekunden überschreitet, geht der Cross-Trainer automatisch in den Pausenmodus über. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht. Der Benutzer muss während des Trainings einen telemetrischen Brustgurt tragen oder die Lifepulse Handsensoren umfassen.



HERZFREQUENZ INTERVALL-Programmprofil



Benutzerbeispiel: 80 % des theoretischen Maximums (max. HF)(40 Jahre alt/empfohlene ZHF von 144)

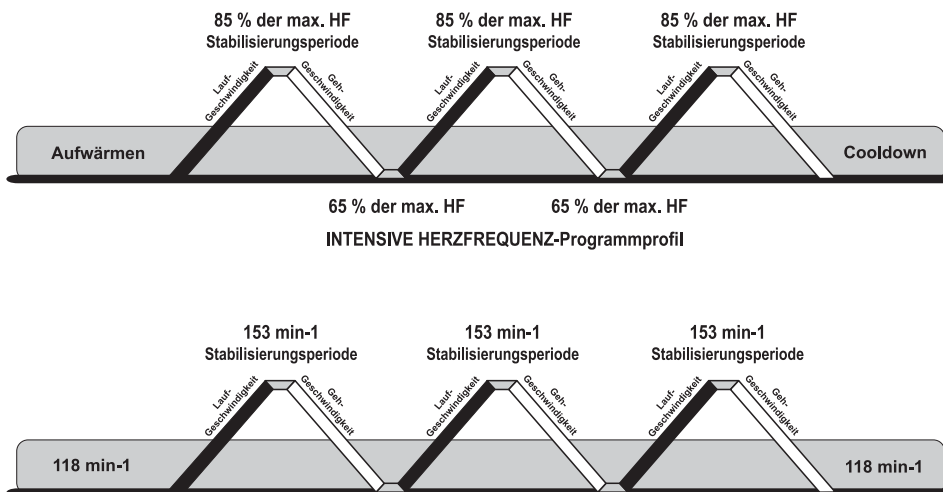
[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm HERZFREQUENZ INTERVALL eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

EXTREME HEART RATE™ (INTENSIVE HERZFREQUENZ)

Dieses intensive, vielseitige Trainingsprogramm wird verwendet, um erfahreneren Benutzern beim Überwinden von Konditionsplateaus zu helfen. Das Training wechselt so schnell wie möglich zwischen zwei Zielherzfrequenzen*. Der Effekt ist ähnlich wie beim Sprinten. Der Benutzer muss während des Trainings einen Brustgurt tragen oder die Lifepulse™ Handsensoren umfassen.

Beim Programmieren des Trainings gibt der Benutzer eine Zielherzfrequenz ein. Nach einer standardmäßigen dreiminütigen Aufwärmphase nimmt die Belastung zu, bis der Benutzer die Zielherzfrequenz von 85 % des theoretischen Maximums[†] (max. HF) erreicht. Diese Zielfrequenz wird dann für eine Stabilisierungsperiode gehalten. Anschließend nimmt die Widerstandsstufe wieder ab. Nachdem die Herzfrequenz des Benutzers auf 65 % des max. HF-Ziels abgefallen ist, wird sie für eine Stabilisierungsperiode auf diesem Wert gehalten. Das Programm wiederholt den Wechsel der Belastungsstufen und fährt mit diesem Prozess bis zum Ende der Trainingsdauer fort. Das Programm fährt nur mit einem neuen Herzfrequenzziel fort, wenn der Benutzer das aktuelle Ziel erreicht.



[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm INTENSIVE HERZFREQUENZ eine ZHF von 153 empfohlen. Das Trainingsprogramm zielt standardmäßig auf 85 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220 - 40) \cdot 0,85 = 153$.

CROSS-TRAIN-AEROBIC

Während dieses Trainings zeigt das TEXTFENSTER Anweisungen an, um den Schwerpunkt auf das Training unterschiedlicher Muskelgruppen zu legen. Für das Training von oberen Extremitäten und Rumpf zeigt das TEXTFENSTER zu verschiedenen Zeitpunkten eine Anweisung an, den Trainingsschwerpunkt auf das Ziehen und Drücken der Trainingsstangen zu legen. Für das Training der unteren Extremitäten zeigt das TEXTFENSTER eine Instruktion an, die Hände auf den stationären Handläufen ruhen zu lassen, wodurch der Trainingsschwerpunkt auf die Beine verlagert wird. Das Programm fordert auch zu verschiedenen Geschwindigkeiten auf.

CROSS-TRAIN-AEROBIC ist ein Trainingsprogramm mit konstantem Widerstand. Für ein ähnliches Training mit wechselndem Widerstand kann der Benutzer jedoch ein beliebiges Trainingsprogramm (außer Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall oder Intensive Herzfrequenz) wählen und dann die Taste AEROBIC-MODUS drücken.

FITNESSTEST

Das Fitnesstest-Trainingsprogramm ist eine weitere exklusive Funktion des vielseitigen Life Fitness Summit-Trainers. Der Fitnesstest bewertet die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen. Der Benutzer muss bei Aufforderung die Lifepulse Handsensoren umfassen oder den telemetrischen Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf dem Herzfrequenzwert basiert. Die Trainingsdauer beträgt fünf Minuten bei einer gewählten Widerstandsstufe. Sofort im Anschluss daran misst die Konsole die Herzfrequenz des Benutzers, berechnet einen Fitnesswert und zeigt das Ergebnis im TEXTFENSTER an.

Der Fitnesstest dient zur Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂ = Sauerstoffvolumen). Dieser Wert gibt an, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen. Mediziner und Sportphysiologen betrachten den VO₂ max-Wert als Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

Zum Programmieren des Fitnesstests:

- Mit dem Treten beginnen.
- Die FITNESSTEST-Taste drücken.
- Im Textfenster erscheint eine Aufforderung zur Eingabe des Gewichts des Benutzers (GEWICHT EINGEBEN). Das Gewicht mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Gewicht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Alters des Benutzers (ALTER EINGEBEN). Das Alter mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Alter zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe des Geschlechts des Benutzers (GESCHLECHT EINGEBEN). Ein Geschlecht mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen. Die EINGABETASTE drücken, um das gewählte Geschlecht zu akzeptieren.
- Im Textfenster erscheint dann eine Aufforderung zur Eingabe der Widerstandsstufe (STUFE EINGEBEN). Die jeweilige Widerstandsstufe entsprechend des Alters, des Geschlechts und der Widerstandsstufe aus der folgenden Tabelle empfohlener Fitnessteststufen auswählen. Die entsprechende Stufe mit dem NUMERISCHEN TASTENFELD eingeben oder mit den AUF/AB-PFEILTASTEN auswählen.
- Während des Tests erscheint eine Meldung im Textfenster, die den Benutzer zum Aufrechterhalten einer Pedalumdrehungsrate zwischen 2.5-3.5 mph (4 und 5,6 km/h) auffordert. Der Benutzer muss diese Geschwindigkeit während der fünfminütigen Testdauer aufrechterhalten. Wenn nach 16 Sekunden die Pedalumdrehungsrate von 2.5-3.5 mph (4 bis 5,6 km/h) nicht aufrechterhalten wird, wird der Fitnesstest automatisch abgebrochen.

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis des Tests angezeigt.

FITNESSTEST-TRAININGSPROGRAMM – EMPFOHLENE BELASTUNGSSTUFEN

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Summit-Trainer-Fitnessstufe	L1-4 Männer	L5-9 Männer	L10-15 Männer
	L1-3 Frauen	L4-7 Frauen	L8-12 Frauen

Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnesstests verwendet werden. Der Fitnesstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 100 % des theoretischen Maximums[†] zu erhöhen.

[†] Vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

Innerhalb jedes empfohlenen Bereichs können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereichs
älter	jünger
leichter	schwerer*
kleiner	größer

* Bei Übergewicht die untere Hälfte des Bereichs wählen.

Der Computer akzeptiert keine:

- Herzfrequenzwerte unter 52 oder über 200 Schläge/Minute
- Körpergewichte unter 75 lb (34 kg) oder über 400 lb (182 kg)
- Altersangaben unter 10 oder über 99 Jahren
- Daten, die über das menschliche Potential hinausgehen

Fehler bei der Dateneingabe können durch Drücken der LÖSCHEN-Taste, Eingabe der korrekten Daten und Bestätigen mit der EINGABE-Taste berichtigt werden.

Der Fitnessstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Herzfrequenz ist u.a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Tageszeit
- Zeit seit der letzten Mahlzeit (Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurückliegen)
- Zeit seit dem letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenuss (Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen)
- Zeit seit dem letzten Training (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Für ein möglich exaktes Fitnessstestergebnis sollte der Test an drei aufeinanderfolgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse als Maßstab genommen werden.

HINWEIS: Für ein valides Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 % und 100 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz, trainiert werden. Diese Herzfrequenz ist vom American College of Sports Medicine in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ als 220 minus Alter definiert.

Die folgenden Tabellen zeigen Ergebnisse des Fitnessstests.

RELATIVE KONDITION – MÄNNER

Männer	Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie				
<i>Ergebnis</i>	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	52+	51+	48+	45+	42+
Ausgezeichnet	50-51	48-50	46-47	42-44	39-41
Sehr gut	47-49	45-47	43-45	40-41	36-38
Überdurchschnittlich	44-46	42-44	40-42	37-39	33-35
Durchschnittlich	41-43	39-41	37-39	34-36	30-32
Unterdurchschnittlich	38-40	36-38	34-36	31-33	27-29
Niedrig	35-37	33-35	31-33	28-30	24-26
Sehr niedrig	<35	<33	<31	<28	<24

RELATIVE KONDITION – FRAUEN

Frauen	Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Alterskategorie				
<i>Ergebnis</i>	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	44+	42+	39+	35+	34+
Ausgezeichnet	42-43	40-41	37-38	33-34	32-33
Sehr gut	39-41	37-39	35-36	31-32	30-31
Überdurchschnittlich	37-38	35-36	32-34	29-30	28-29
Durchschnittlich	34-36	32-34	30-31	27-28	25-27
Unterdurchschnittlich	31-33	29-31	27-29	25-26	23-24
Niedrig	28-30	27-28	25-26	22-24	20-22
Sehr niedrig	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der Prozentilverteilung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2) in den „Guidelines for Exercise Testing and Prescription“ (6th Ed. 2000) des *American College of Sports Medicine* entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren Sauerstoffaufnahme eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Verfolgung der Fitness-Steigerung

4.4 PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME

Fitnessclub-Manager und andere autorisierte Mitarbeiter können bis zu sechs individuelle Trainingsprogramme für den Life Fitness Summit-Trainer einstellen. Optionen umfassen pulsgesteuerte und Hügel-Programme mit individuellen Intervallen.

Intervallherzfrequenz: Der Trainer kann ein Programm konfigurieren, das für jedes Intervall eine andere Zielherzfrequenz* einstellt und den Widerstand entsprechend der Herzfrequenz des Benutzers anpasst.

Hügel: Der Trainer kann ein individuelles Hügel-Programm konfigurieren, das für jedes Intervall eine andere Belastungsstufe vorgibt.

VERWENDUNG VON PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMMEN

Nachdem **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programme erstellt wurden, können sie mit der Taste **PERSÖNLICHER TRAINER** aufgerufen werden. Jedes individuelle Trainingsprogramm ist durch eine Ziffer von 1 bis 6 identifiziert. Zur Auswahl dieser Programme die Taste **PERSÖNLICHER TRAINER** drücken. Wenn die entsprechende Aufforderung im **TEXTFENSTER** erscheint, die Ziffer des gewünschten Trainingsprogramms mit dem **NUMERISCHEN** Tastenfeld eingeben. Anschließend die **INGABETASTE** drücken und das Training beginnen.

ERSTELLEN EINES PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMMS

Die Taste **COOLDOWN** bei aktivierter Konsole gedrückt halten und gleichzeitig die Taste **PERSÖNLICHER TRAINER** drücken.

Die Option **PERSÖNLICHE-TRAINER-PROGRAMME - DATENEINGABE** mit den **PFEILTASTEN** auswählen und anschließend die **INGABETASTE** drücken. (Wenn die andere Option **PERSÖNLICHE-TRAINER-PROGRAMME LÖSCHEN** gewählt wird, löscht der Computer die Programmierungsdaten für alle **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programme, und das **TEXTFENSTER** zeigt **PERSÖNLICHE-TRAINER-PROGRAMME GELÖSCHT** an. Im Anschluss zeigt das **TEXTFENSTER** die Meldung **PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME - DATENEINGABE** an.)

Eine Ziffer von 1 bis 6 wählen, um das neue Trainingsprogramm zu identifizieren. Hierzu das **NUMERISCHE** Tastenfeld oder die **PFEILTASTEN** verwenden. Anschließend die **INGABETASTE** drücken.

Wenn für diese Ziffer bereits ein **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programm erstellt wurde, zeigt das **TEXTFENSTER** eine Aufforderung an, das Trainingsprogramm entweder zu ändern oder eine andere Ziffer zu wählen. Durch Drücken der **LÖSCHEN**-Taste werden früher erstellte Programme überschrieben, damit für diese Ziffer ein neues Trainingsprogramm erstellt werden kann. Durch Drücken der **INGABETASTE** wird die Ziffer übersprungen und eine neue Ziffer aufgerufen.

Wenn für eine gewählte Ziffer noch kein **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programm erstellt wurde, zeigt das **TEXTFENSTER** die Aufforderung **ERSTELLUNG VON PERSÖNLICHEN-TRAINER-PROGRAMMEN BEGINNEN** an.

Das **TEXTFENSTER** zeigt dann eine Aufforderung zur Eingabe der Gesamtdauer für das Trainingsprogramm an. Die Trainingsdauer mit dem **NUMERISCHEN** Tastenfeld eingeben und die **INGABETASTE** drücken.

Das **TEXTFENSTER** zeigt dann eine Eingabeaufforderung zur Auswahl der Art des Trainings an. Die Optionen sind **ZIELHERZFREQUENZ (IN %)** und **WIDERSTANDSSTUFE**. Die zweite Art wird für individuelle Hügel-Programme verwendet. Die **PFEILTASTEN** verwenden, um zwischen den Optionen umzuschalten, und eine der Optionen mit der **INGABETASTE** bestätigen.

Das **TEXTFENSTER** zeigt eine Aufforderung zur Auswahl einer Zielherzfrequenz oder einer Widerstandsstufe an. Dies ist von der Art des gewählten Trainings abhängig. Hierzu die **PFEILTASTEN** oder das **NUMERISCHE** Tastenfeld verwenden. Ein **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programm besteht aus 30 Intervallen, so dass die Länge jedes Intervalls der Trainingsdauer dividiert durch 30 entspricht. Nach Eingabe des Wertes die **INGABETASTE** drücken. Diese Schrittfolge für alle weiteren 29 Intervalle wiederholen. Zur Verwendung des vorhergehenden Wertes für das aktuelle Intervall einfach die **INGABETASTE** drücken. Am Ende aller Programmierungsschritte zeigt das **TEXTFENSTER** die Meldung **PERSÖNLICHER-TRAINER-PROGRAMME ERSTELLT** an. Das neue **PERSÖNLICHER-TRAINER**-Programm kann dann verwendet werden.

Die **INGABETASTE** drücken, um ein anderes Trainingsprogramm zu konfigurieren ODER die **LÖSCHEN**-Taste drücken. Das **TEXTFENSTER** zeigt dann die Aufforderung **PROGRAMM WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN** an.

* Zielherzfrequenz (ZHF) ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums. Beispiel: Für einen 40-jährigen Benutzer wird für das Trainingsprogramm **CARDIO** eine ZHF von 144 empfohlen. Dieses Trainingsprogramm zielt auf 80 % des Maximums, so dass die Gleichung lautet: $(220-40) * 0,80 = 144$.

4.5 VERWENDUNG DES LIFE FITNESS SUMMIT-TRAINERS

BEWEGUNGSABLÄUFE DES SUMMIT-TRAINERS

Die Schrittlänge des Life Fitness Summit-Trainer ist individuell einstellbar (maximal 26 in. (66 Zentimeter)). Die Steigbewegung bei diesem Trainer ist abhängig, d.h. die Pedalbewegungen von links nach rechts und von der unteren zur oberen Körperhälfte sind voneinander abhängig. Dies bringt folgende Vorteile:

- Unterschiedliche Schrittlängen sind ideal für Benutzer verschiedener Körpergröße und ermöglichen verschiedene Bewegungsabläufe.
- Zug- und Drückbewegungen von Hüfte und Knie simulieren realistisches Steigen.
- Steigerung der Muskelkraft und -kondition.
- Hervorragendes kardiovaskuläres Ausdauertraining.

KÖRPERHALTUNG

Das Training mit einem mäßigen Tempo entweder mit langen oder kurzen Schritten beginnen und mit aufrechtem Oberkörper trainieren. Die stationären Handläufe, Horngriffe oder Trainingsstangen umfassen. Die Verwendung der Handläufe als Stütze kann das Gewicht verlagern und dazu führen, dass die Konsole des Life Fitness Summit-Trainings falsche Werte für den Kalorienverbrauch anzeigt.

Es sind fünf verschiedene Körperhaltungen zur Beanspruchung unterschiedlicher Muskelgruppen möglich.

1. **Aufrecht, untere Extremitäten.** Den Körper aufrecht halten (Ohren, Schultern, Hüften, Knie und Füße müssen eine vertikale Linie bilden) und die Handläufe umfassen. Bei dieser aufrechten Haltung ist die Schrittlänge kürzer. Diese Haltung ist ideal für Anfänger sowie zur Erholung von schwierigeren Haltungen.
2. **Aufrecht, Gesamtkörper.** Den Körper wie oben beschrieben aufrecht halten (Ohren, Schultern, Hüften, Knie und Füße müssen eine vertikale Linie bilden) und die Trainingsstangen umfassen. Die Hüften parallel zur Konsole ausrichten. Diese Haltung ist ideal für alle Benutzer sowie zur Erholung von schwierigeren Haltungen.
3. **Vorwärtslehnen – nur untere Extremitäten.** Die Handläufe umfassen und den Oberkörper an den Hüften nach vorn beugen. Die Wirbelsäule muss gerade, die Knie- und Fußgelenke müssen übereinander stehen. Diese Haltung ist ideal für fortgeschrittene und erfahrene Benutzer sowie zur Erholung von schwierigeren Haltungen.
4. **Vorwärtslehnen, Gesamtkörper.** Die Trainingsstangen umfassen und den Oberkörper an den Hüften nach vorn beugen. Die Wirbelsäule muss gerade, die Knie- und Fußgelenke müssen übereinander stehen. Die Stangen erleichtern die Beinbewegung, und durch die Drück- und Zugbewegung des Oberkörpers werden die Schritte länger. Diese Haltung ist ideal für fortgeschrittene und erfahrene Benutzer.
5. **Rennhaltung - nur untere Extremitäten.** Die Horngriffe fassen und die Ellbogen auf die Handläufe stützen. Durch Vorwärtsbeugen an der Hüfte eine Rennstellung einnehmen. Die Wirbelsäule muss gerade, die Knie- und Fußgelenke müssen übereinander stehen. Diese Vorwärtshaltung führt zu maximaler Schrittlänge und Hüftstreckung. Diese Haltung ist ideal für erfahrene Benutzer, darf jedoch nur kurzzeitig angewendet werden.

BREMSWIDERSTAND

Der Life Fitness Summit-Trainer bietet geschwindigkeitsunabhängigen Bremswiderstand. Beim Training passt der Computer den Bremswiderstand an die ausgewählte Widerstandsstufe an, unabhängig von der Geschwindigkeit des Benutzers.

5 OPTIONALE EINSTELLUNGEN

5.1 AUFRUFEN UND VERWENDUNG DER FUNKTION FÜR OPTIONALE EINSTELLUNGEN

Fitnessclub-Manager und andere autorisierte Mitarbeiter können die Funktion „Optionale Einstellungen“ verwenden, um Standardeinstellungen zu ändern oder bestimmte Trainingsprogramme und Anzeigen auf der Life Fitness Summit-Trainer Konsole des Ganzkörpertrainers zu aktivieren oder zu deaktivieren.

Zum Aufrufen der optionalen Einstellungen bei eingeschaltetem Gerät die Taste „5“ gedrückt halten und die LÖSCHEN-Taste zweimal drücken. Das TEXTFENSTER zeigt OPTIONALE EINSTELLUNGEN und anschließend die erste Konfigurationsoption an. Die Optionen mit der EINGABETASTE in Vorwärtsrichtung und mit der LÖSCHEN-Taste in Rückwärtsrichtung durchlaufen. Für jede Funktion oder Option wird eine Standardeinstellung im TEXTFENSTER angezeigt. Zum Ändern der Standardeinstellung die PFEILTASTE NACH OBEN oder NACH UNTEN drücken, bis der gewünschte Wert angezeigt wird. Den neuen Wert oder die neue Einstellung mit der EINGABETASTE wählen. Zum Verlassen der optionalen Einstellungen die LÖSCHEN-Taste mehrmals drücken, bis PROGRAMM WÄHLEN ODER QUICK START DRÜCKEN im TEXTFENSTER erscheint.

OPTIONALE EINSTELLUNGEN		
Einstellung	Standardwert	Beschreibung
MAX. TRAININGSDAUER	60 Minuten	Dies ist die maximale Dauer eines Trainingsprogramms. Der Wert kann zwischen 10 und 99 liegen.
US/METRISCHE EINHEITEN	METRISCH	Diese Option bestimmt, welche Einheit für die Eingabe des Gewichts und die gemessene Entfernung verwendet wird.
WATT-ANZEIGE AKTIVIEREN/ DEAKTIVIEREN	DEAKTIVIERT	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Pedalumdrehungsrate entsprechende Wattzahl an.
METS-ANZEIGE AKTIVIEREN/ DEAKTIVIEREN	DEAKTIVIERT	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die der Pedalumdrehungsrate entsprechende METS-Zahl an.
KAL/STD-ANZEIGE AKTIVIEREN/ DEAKTIVIEREN	DEAKTIVIERT	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Anzahl der Kalorien an, die während des Trainings pro Stunde verbraucht werden.

6 WARTUNG UND SERVICE

6.1 TIPPS ZUR WARTUNG UND PFLEGE

Technologie, Elektronik und Mechanik des Life Fitness Summit-Trainers basieren auf dem großen fachlichen Know-how der Ingenieure von Life Fitness. Kommerzielle Trainingsgeräte von Life Fitness halten in Fitnessstudios, Ausbildungseinrichtungen und Kasernen weltweit täglich extremsten Belastungen stand. Life Fitness Summit-Trainer bieten die gleiche Technologie, Konstruktion und Zuverlässigkeit.

HINWEIS: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Besonders auf den Zustand von Verschleißteilen (siehe „Wartungs- und Inspektionskalender“) achten.

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionstüchtigkeit Ihres Life Fitness Summit-Trainers sicher:

- Life Fitness Summit-Trainer an einem kühlen, trockenen Standort aufstellen.
- Pedaloberflächen regelmäßig reinigen.
- Fingerabdrücke und Schweißränder stets von der Konsole abwischen.
- Ein Baumwolltuch mit Wasser und Reinigungsmittel befeuchten und den Life Fitness Summit-Trainer damit abreiben. Papierhandtücher usw. können Kratzer hinterlassen. Keine scharfen Reinigungsmittel verwenden.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen; mit den Fingerkuppen auf die Tasten drücken.
- Gehäuse und Trainingsstangen regelmäßig reinigen.



HINWEIS: Beim Reinigen der Außenflächen keine Scheuermittel und nur ein weiches Baumwolltuch verwenden. Haushaltsreiniger niemals direkt auf das Gerät, sondern auf ein weiches Tuch auftragen und die Außenflächen abwischen.

6.2 WARTUNGS- UND INSPEKTIONSKALENDER

Folgende Routinearbeiten in den angegebenen Zeitabständen durchführen:

TEIL	WÖCHENTLICH	MONATLICH	ZWEIMAL JÄHRLICH	JÄHRLICH
Display-Konsole	Reinigen	Inspizieren		
Konsolen- Befestigungsschrauben			Inspizieren	
Ablage	Reinigen	Inspizieren		
Rahmen	Reinigen			Inspizieren
Kunststoffgehäuse	Reinigen	Inspizieren		

6.3 TIPPS ZUR PROBLEMLÖSUNG – TELEMETRISCHES BRUSTGURTSYSTEM POLAR®

HERZFREQUENZANZEIGE FEHLERHAFT, NICHT VORHANDEN ODER ÄUSSERST HOCH

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden	Brustgurtelektroden nicht feucht genug.	Die Brustgurtelektroden befeuchten (siehe Abschnitt 3.2).
	Brustgurtelektroden liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (siehe Abschnitt 3.2).
	Brustgurtelektroden verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 3 fuß (1 Meter) vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 3 fuß (einen Meter) beträgt.
	Brustgurtbatterie leer.	Zum Austausch des Brustgurtes an den Life Fitness-Kundendienst wenden.
Abnormal hohe Herzfrequenzanzeigen	Elektromagnetische Störungen durch Fernsehgeräte und/oder Antennen.	Den Summit-Trainer schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Summit-Trainer weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.
	Elektromagnetische Störungen durch Handys.	
	Elektromagnetische Störungen durch Computer.	
	Elektromagnetische Störungen durch Fahrzeuge.	
	Elektromagnetische Störungen durch Hochspannungsleitungen.	
	Elektromagnetische Störungen durch motorbetriebene Fitnessgeräte.	
	Elektromagnetische Störungen durch einen anderen Brustgurtsender innerhalb von 3 fuß (1 Meter).	

6.4 FEHLERBEHEBUNG DER LIFE PULSE HANDSENSOREN

Bei fehlerhafter oder fehlender Herzfrequenzanzeige folgendermaßen vorgehen:

- Die Hände ggf. abtrocknen, um Abrutschen zu verhindern.
- Alle vier Sensoren an der Vorder- und Hinterseite der Handgriffe umfassen.
- Die Sensoren fest umfassen.
- Konstanten Druck auf die Sensoren ausüben.

6.5 SERVICE UND REPARATUR

1. Störungssymptom verifizieren und relevante Stellen im Benutzerhandbuch nachlesen. Häufig sind Probleme auf mangelnde Vertrautheit mit den Programmen und der Bedienung des Geräts zurückzuführen.
2. Die Seriennummer notieren. Die Nummer befindet sich auf einer Plakette am hinteren Ende des Geräts und besteht aus drei Buchstaben gefolgt von sechs Ziffern.
3. Wenden Sie sich an den Life Fitness-Kundendienst im Internet unter www.lifefitness.com oder an Ihren Life Fitness-Kundendienstvertreter:

Kundendienst in den USA und Kanada:

Telefon: (+1) 847.451.0036
Telefax: (+1) 847.288.3702
Gebührenfrei: 800.351.3737

International:

Life Fitness Atlantic BV
Life Fitness Benelux
Bijdorplein 25-31
NL-2992 LB Barendrecht
Niederlande

Life Fitness Germany & Austria
Life Fitness Europe GmbH
Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
Deutschland

Life Fitness UK LTD
Queen Adelaide
Ely
Cambridgeshire
CB7 4UB

Life Fitness Iberia (Spanien)
C/Frederic Mompou 5
Edificio Euro 3
08960 Sant Just Desvern
(Barcelona) Spanien

Life Fitness Italy
Centro Assistenza Tecnica ABS
Viale Kennedy 15/A
24066 Pedrengo
Brescia - Italien

7 TECHNISCHE DATEN

7.1 LIFE FITNESS 95Li SUMMIT-TRAINER

Zweckbestimmung:	Starke Beanspruchung in kommerziellen Betrieben
Maximales Benutzergewicht:	400 lbs (182 kg)
Elektrikanforderungen:	Keine (ohne Stromzufuhr)
Konsole:	
Design:	TEXTFENSTER mit NUMERISCHEM Tastenfeld und PFEILTASTEN
Anzeigen:	Abgelaufene Zeit, Pedalumdrehungsgeschwindigkeit, Widerstandsstufe, Kalorien, Herzfrequenz, Entfernung, Kalorienverbrauch pro Stunde (falls aktiviert), Watts (falls aktiviert) und METS (falls aktiviert)
Trainingsbilanz:	Gesamttrainingsdauer, Gesamtkalorien, Gesamtentfernung
Buchstabengröße:	0.54 in. (1,37 Zentimeter)
Trainingsprogramme und Ziele:	Manuell, Zufall, Hügel, Cross-Train-Aerobic, Fettabbau, Cardio, Fitnessstest, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall, Intensive Herzfrequenz, Um die Welt, Kaskaden, Vorgebirge, Kilimandscharo, Intervall, Sprint-Training, Persönlicher Trainer (insg. 6), Ziel für Dauer in Zielpulszone, Kalorienziel, Entfernungziel, Quick Start
Trainings-Varianten:	Aerobic-Modus bei allen Trainingsprogrammen außer Fettabbau, Cardio, Herzfrequenz Hügel, Herzfrequenz Intervall und Intensive Herzfrequenz
Pulsmesssystem:	Polar® kompatible telemetrische Herzfrequenzsteuerung Lifepulse Handsensoren Telemetrischer Polar®-Brustgurt: optional
Widerstandsstufen:	25 (von der Geschwindigkeit unabhängig)
Pedalumdrehungsbereich:	0.5 mph-5.8 mph (0,8 km/h bis 9,3 km/h)
Antriebssystem:	Riemen/Lichtmaschine
Zubehörablage:	Standard
Integrierter Leseständer:	Standard
Farbe:	Silber mit grauen Akzenten
GERÄTEABMESSUNGEN:	
Länge:	68 in. (171 cm)
Breite:	33 in. (83 cm)
Höhe:	73 in. (184 cm)
Gewicht:	345 lbs (157 kg)
VERSANDABMESSUNGEN:	
Länge:	71 in. (180 cm)
Breite:	36 in. (92 cm)
Höhe:	48 in. (122 cm)
Gewicht:	405 lbs (184 kg)